



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

Jornadas Técnicas da ADAL

Novembro 2009

Planeamento do Treino do Jovem
Marchador

Carlos Carmino



Leiria, 21 Novembro'09

Introdução

- **O Atletismo é uma modalidade com uma variedade de experiências motoras que vão de encontro dos gostos da criança;**
- **Com este trabalho poderemos ficar a saber um pouco mais o que fazer e como fazer a formação dos jovens atletas que demonstram interesse e aptidões para a disciplina de marcha atlética.**
- **Poderemos ainda ficar a conhecer uma proposta de Planeamento Anual para um Marchador Juvenil e ainda exemplos de Microciclos dos Períodos de Preparação Geral e Específicos, Pré-Competitivo e Competitivo.**

Introdução

- **O Treino com jovens nunca pode ser projectado tendo como modelo o treino dos atletas seniores;**
- **É fundamental que os Clubes de Atletismo tenham estratégias de Detecção, Selecção e CAPTAÇÃO de jovem com talento para a prática das diferentes disciplinas do Atletismo;**
- **Mais importante ainda é conseguirmos MANTER estes atletas na nossa modalidade;**
- **O Treino com jovem nunca pode ser planeado tendo como modelo o treino dos atletas seniores;**

Introdução

- **Atletismo, pela sua variabilidade oferece a possibilidade de um desenvolvimento multifacetado do jovem;**
- **O Treinador deve possuir um conjunto muito alargado das Técnicas do Atletismo e das ciências de apoio ao treino;**
- **O Treinador tem de levar os jovens a acreditar que virão a ter sucesso no Atletismo e que o mesmo poderá contribuir para a sua FORMAÇÃO INTEGRAL;**
- **O Treinador deverá ser Competente, Criativo e ter o desejo de melhorar sempre o seu saber;**

Introdução

- **Num Modelo de Formação Correcto, o Atletismo permite que um jovem praticante possa potenciar as suas capacidades mais tarde que noutras modalidades desportivas;**
- **Vários estudos confirmam que atletas da resistência (corrida e marcha) que se iniciaram algo tardiamente, alcançam o Alto Nível, tendo ainda maior longevidade nas suas Carreiras Desportivas;**
- **O SUCESSO deve ser uma consequência quase natural do seu TALENTO e do respeito pelos princípios básicos do treino.**

Princípios do Treino

- **Individualidade** – O Planeamento do Treino deve ser Individualizado sustentado num profundo conhecimento sobre as características do Atleta: idade, anos de treino, treinabilidade, capacidades físicas e psicológicas;
- **Sobrecarga** – O Treinador tem de saber avaliar o aumento da carga de treino e o efeito, positivo ou negativo das mesmas no Atleta. Algumas cargas de treino poderão fazer-se sentir apenas 3 a 4 semanas depois da sua realização;

Princípios do Treino

- **Progressividade** – A aplicação das cargas deve ser feita de forma progressiva, ao longo de uma época e ao longo da carreira desportiva do Atleta, permitindo assim uma progressiva evolução do Atleta;
- **Regeneração e Recuperação** – Recuperação e descanso são tão importantes como o treino. Os benefícios que advêm das cargas aplicadas só terão efeito nas fases de regeneração.

O ENSINO DA MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

- ✓ O Treinador, como responsável pela formação dos jovens (Benjamins, Infantis e Iniciados) deve promover o Ensino Marcha Atlética, tal como o das outras Disciplinas do Atletismo recomendadas para a sua Formação Desportiva;
- ✓ O Treinador deverá utilizar a Marcha como fazendo parte de um conjunto alargado de Técnicas do Atletismo.



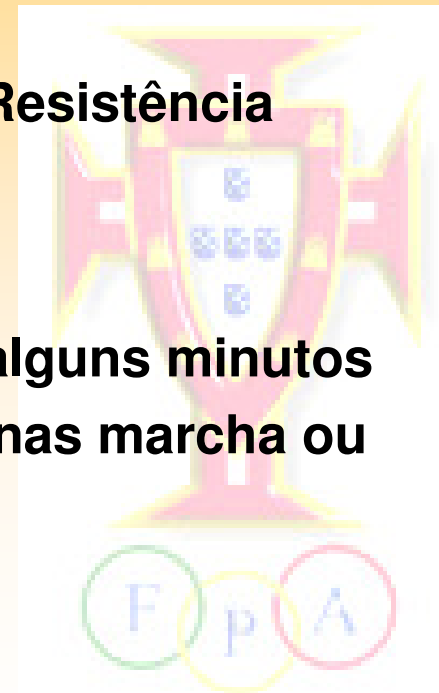
COMO ENSINAR MARCHA ATLÉTICA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

- ✓ O Treinador de Jovens Benjamins e Infantis DEVE privilegiar as FORMAS JOGADAS no ensino da Marcha Atlética.
- ✓ Na maioria das Formas Jogadas que são feitas com corrida, a mesma poderá ser substituída pela Marcha;
- ✓ O Treinador deverá utilizar a Marcha como mais um meio de desenvolver a Resistência Aeróbia do Jovem;
Exemplo 10' marcha+10' corrida



O TREINO DA RESISTÊNCIA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

- ✓ A PRÁTICA da Marcha permite desenvolver no Jovem a Resistência Aeróbia;
- ✓ É recomendado que os Jovens desenvolvam a Resistência através da Marcha e da Corrida.
- ✓ Na parte final do treino os Jovens podem fazer alguns minutos de marcha alternando com corrida, fazendo apenas marcha ou apenas corrida;



Princípios do Atletismo

- **Partir do Jogo;**
- **Da Técnica simplificada;**
- **Introdução dos elementos técnicos mais importantes;**
- **Abordar de uma forma gradual o regulamento técnico;**
- **História do Atletismo;**
- **O Atletismo Português.**

Ligação Desporto Escolar - Federado



Métodos de Treino da Resistência: Marcha Atlética e Corrida

- **Corrida Contínua**
 - **Corrida Uniforme**
 - **Fartleck**
- **Treino Intervalado**
- **Formas Jogadas**

Marcha Atlética e Corrida Contínua

- Duração:
 - Até 11 anos: até 15 min
 - Até 13 anos: até 25 min
 - Até 15 anos: até 35 min
 - Até 17 anos: até 45 min
- Intensidade:
 - Fraca ou média, sempre adaptada às capacidades individuais de cada atleta, tendo como objectivo desenvolver a resistência aeróbia.
- Local de Treino:
 - Variar o mais possível, utilizando preferencialmente percursos em pinhal, espaços relvados, terra batida e praia.

Fartleack

- Corrida Contínua com mudanças de ritmo
 - **Fartleack não orientado:**
 - As mudanças de ritmo podem depender do percurso ou da vontade do atleta.
 - **Fartleack orientado:**
 - As mudanças de ritmo foram previamente planeadas pelo treinador

Exemplo de fartleack orientado:

Aquecimento 15 ' + **Fartleack 35'** (5' Forte + 10' Fraco) + Retorno à Calma

Treino Fraccionado

- Distâncias:
 - 1.000 a 3.00 metros
- N.º Repetições:
 - 3 a 6
- Intensidade:
 - 85 a 95% da FC máx.
- Recuperação:
 - 4' a 10'
- Tipo de Treino:
 - Extensivo

Treino Intervalado

- Distância:
 - 200 a 400 metros
- N.º Repetições:
 - 6 a 10
- Intensidade:
 - 95 a 100% da FC máx.
- Recuperação:
 - 1'30" a 2'
- Tipo de Treino:
 - Extensivo

ETAPA DE INICIAÇÃO - Treino de Base

- **Técnica grosseira**
- **Saltos/ corridas/ lançamentos**
- **Condição física geral**
- **Actividade motora multifacetada**
- **Actividade competitiva prioritária:**
Escola e nível regional

Técnicos da Formação
Benjamins
Infantis
Iniciados

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ETAPA DE ORIENTAÇÃO - 1ª Fase

**Técnicos da Formação
Iniciados
Juvenis**

- **Treino de sector**
- **Competição regional e nacional**

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ETAPA DE ORIENTAÇÃO - 2ª Fase

Técnicos por Áreas
Juvenis
Juniors

Treino de disciplina
(forma fina)

Competição regional e nacional
Internacional

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ETAPA DE ORIENTAÇÃO - 2ª Fase

**Técnicos por Áreas
Juniiores**

**Treino
p/
CM Jun
CE Jun**

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

ETAPA DE ESPECIALIZAÇÃO

Técnicos de Alta-Competição
Alta Competição

- **Estabilização da base de rendimento**
- **Treino orientado para o rendimento numa disciplina**

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

TREINO DE ALTO RENDIMENTO

Técnico de Alta-Competição

- **Procura do resultado máximo**

- **Profissionalismo**

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



REGRAS DA MARCHA ATLÉTICA

regra 230 Manual da IAAF



✓ Perda de Contacto

✓ Flexão do Joelho



MARCHA ATLÉTICA - SEQUÊNCIA



**Apoio
Simples**

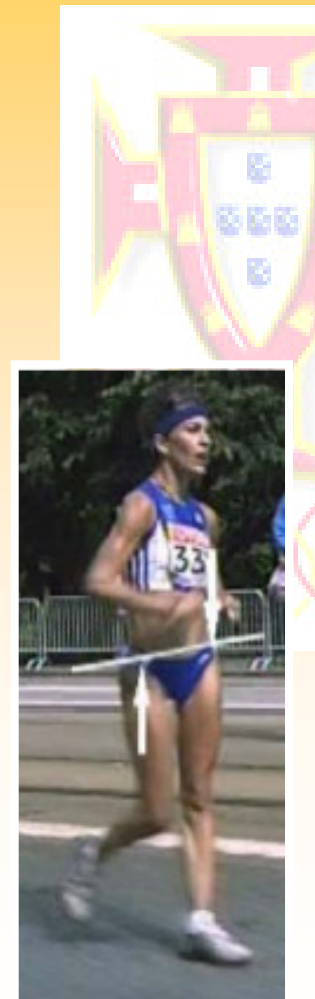
**Duplo
Apoio**

**Apoio
Simples**



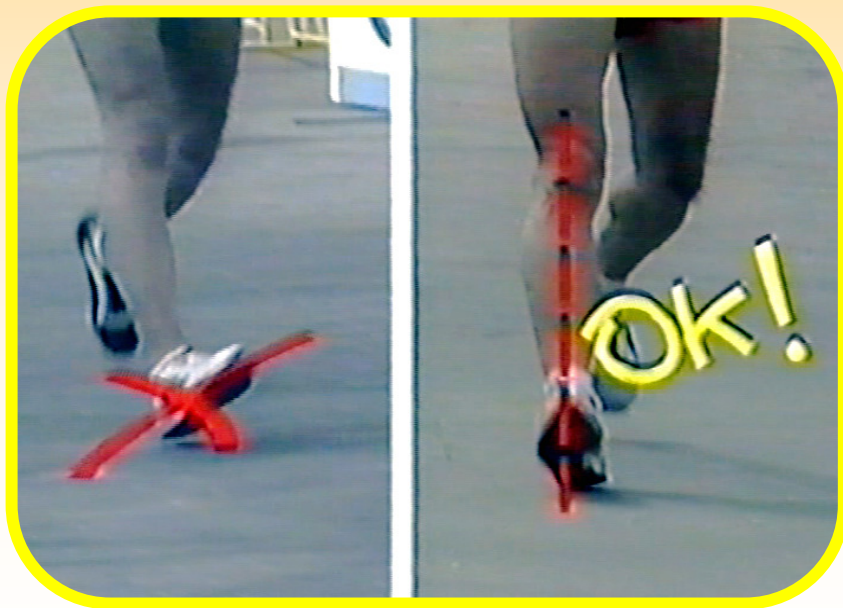
**Duplo
Apoio**

MARCHA ATLÉTICA – Rotação da Anca



MARCHA ATLÉTICA – Erros e Correção

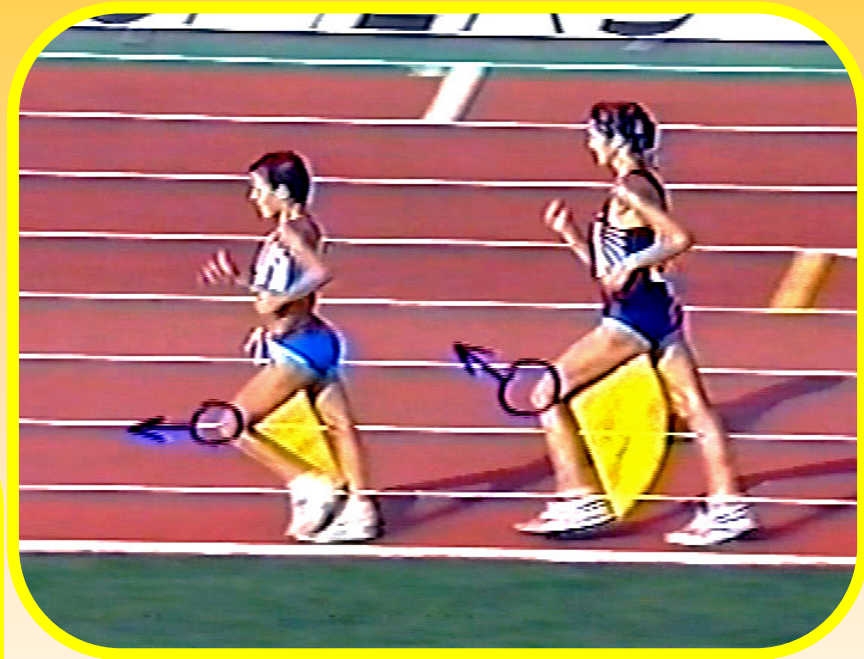
Fase de Apoio à Frente



Contacto com o solo

MARCHA ATLÉTICA – Erros e Correção

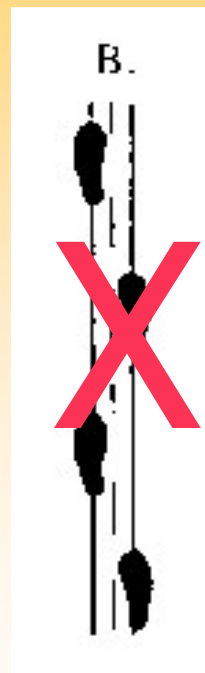
Acção da Perna à frente



Empurrar atrás

MARCHA ATLÉTICA – Erros e Correção

Colocação do Pé



MARCHA ATLÉTICA – Movimento de Braços

**No Plano Vertical
não ultrapassar a
linha mediana
do tronco**



**No plano Horizontal
não ultrapassar
a linha dos ombros**



Treino da Técnica de Marcha Atlética

➤ **A técnica de Marcha** – Para além da avaliação de que são alvo, por parte dos juízes, marchar de forma eficiente, permitirá aos marchadores alcançar níveis elevados de rendimento:

➤ **Através de uma atitude postural correcta;**

➤ **Melhorando a resistência muscular específica;**

➤ **Melhoria na aplicação das forças no solo;**

➤ **Diminuição no risco de lesão;**

➤ **Melhor eficiência neuro-muscular;**

➤ **Menor consumo de energia.**

Periodização Anual - Juvenis

METODOLOGIA	Preparação geral	Preparação Específica	P. pré-competitivo	P. Competitivo
Corrida continua	2	2	2	2
Marcha Contínua	1	1	2	2
Caminhada	1	---	---	---
Técnica Marcha	++	+++	+++	+++
Fartleck Marcha	---	1	---	---
Treino Fraccionado	---	---	1	1
Força resist. geral	1	---	---	---
F. resist. especifica	---	1	---	---
Flexibilidade	++	++	++	++

Período Preparatório Geral – Exemplo de Microciclo para Juvenis

Dia	Descrição do Treino
Segunda	Aq.+Téc. Marcha+45' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Terça	Aq. + Téc. Corrida + 45' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Quarta	Repouso
Quinta	Aq. + Circuito de Força Geral
Sexta	Aq. + Téc. Corrida + 45' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Sábado	Aq. + Téc. Marcha + 2h Caminhada
Domingo	Repouso

Período Preparatório Específico – Exemplo de Microciclo para Juvenis

Dia	Descrição do Treino
Segunda	Aq.+Téc. Marcha+45' Fartleck Marcha (10'Forte+10'Frac)+Ret.Calma
Terça	Aq. + Téc. Corrida + 45' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Quarta	Repouso
Quinta	Aq. + Téc. Marcha + Circuito de Força Específica
Sexta	Aq. + Téc. Corrida + 45' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Sábado	Aq.+Téc. Marcha+45' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Domingo	Repouso

Período Pré Competitivo – Exemplo de Microciclo para Juvenis

Dia	Descrição do Treino
Segunda	Aq.+Téc. Marcha+3x2.000m Marcha, Pausa Activa 6'+Ret. Calma
Terça	Aq. + Téc. Corrida + 40' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Quarta	Repouso
Quinta	Aq.+Téc. Marcha+40' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Sexta	Aq. + Téc. Corrida + 40' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Sábado	Aq.+Téc. Marcha+40' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Domingo	Repouso

Período Competitivo – Exemplo de Microciclo para Juvenis

Dia	Descrição do Treino
Segunda	Aq.+Téc. Marcha+5x1.000m Marcha, Pausa Activa 5'+Ret. Calma
Terça	Aq. + Téc. Corrida + 40' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Quarta	Repouso
Quinta	Aq.+Téc. Marcha+40' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Sexta	Aq. + Téc. Corrida + 40' Corrida Contínua Fraca + Ret. Calma
Sábado	Aq.+Téc. Marcha+40' Marcha Contínua Progressiva+Ret. Calma
Domingo	Repouso